

# Jógová terapie - komplexní nástroj pro zdraví (10. část)

TEXT EVA BERKANA, UČITEL JÓGY, INTEGRÁLNÍ JÓGA, JÓGOVÁ TERAPIE FOTO ARCHIV

*Subham astu sarvadžagatam! Šťastné ať jsou všechny bytosti! Vysílejme toto přání ve vsí upřímnosti alespoň třikrát denně do všech čtyř světových stran a takto již konejme karma jógu - oddanou službu druhým bez lpění na výsledku této služby. Nezapomeňme, že tato ze srdce vyslaná modlitba se k nám navrátí, neboť platí zákon, že to, co do okolí vysíláme, také z okolí dostáváme.*

**Touto krátkou modlitbou můžeme zahajovat a ukončovat svoji každodenní praxi jógy. Hovořím o každodennosti, neboť pouze pravidelnou praxí lze dosáhnout řízených výsledků.**

Naše praxe se samozřejmě časem může měnit a některé techniky můžeme opustit, přičemž jejich místo zaujmou jiné, pokročilejší techniky. Mnohé techniky jsou přítomny teprve přípravou na praxi, kterou skutečně chceme provádět. Takto lze chápat i hathény, jejichž téma jsem minule začala rozebírat. Připomínám, že jsme prošli přínos a důvody, proč hathény zařadit do své počínající praxe a důklad-

ně jsem rozebrala první sestavu hathén podporující brániční dech. Hathény jsou jednoduše řečeno takové pozice těla (cvičení), která podporují náš dech, a to ve specifických oblastech plic. Nyní přejdeme k druhé sestavě hathén, jež podporují dech v hrudníku.

## **Střední dech - (hrudní, mezižební) - madhjama pránájama**

Jak název napovídá, půjde o podporu dechu v oblasti hrudníku, kde se kromě bránice vydatně zapojují mezižební svaly. Proto může někdo tento dech nazývat také mezižebním, kostálním (žebním) či hrudním dechem. Jako u předešlé

sestavy hathén i v této dýcháme pouze nosem.

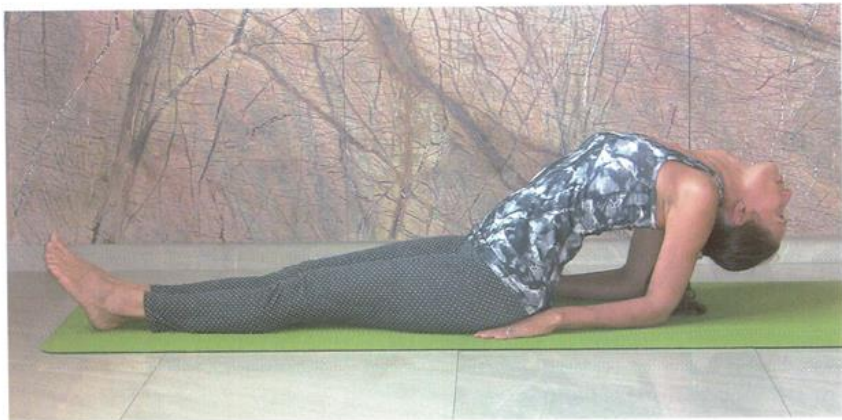
První polohou je úplná poloha zájice, tedy púrna šašásana (foto na této straně). Tato poloha umožňuje vnímat střední dech. V sedu na patách se mírně předkloníme a opřeme dlaně na zem před kolena. Zápěstí se dotýkají kolen. Lokty jsou natažené a snažíme se prohnout páteř o hlavu do mírného záklonu. V této poloze zůstaneme a dýcháme hlubokým (ovšem přirozeným) dechem nosem. Jakmile dojde k únavě, která se ohlásí nepříjemnou tenzí v zádech a v šíji, přejdeme na chvíli do klubička, v němž se uvolníme. Chvilí setrvej-

me v uvolnění a přejděme pomalu do lehu na zádech, což je výchozí poloha pro další pozice podporující střední dech.

Dalšími pozicemi stimulujícími hrudní dech jsou varianty polohy „ryby“, tedy matsjásana. Pokud máte problémy s krční páteří, jsou pro vás vhodné pozice neúplné a poloviční ryby, kdy hlava není nijak zatížena a netlačí se tedy do krčních obratlů. Lze také použít pomůcku, např. overball, který se vloží mezi lopatky. Postupně si proděme varianty polohy ryby.

První polohou je neúplná pozice ryby - *sapurna matsjásana*. Výchozí pozicí je leh na zádech, kdy jsou horní končetiny podél těla. S nádechem v lehu na zádech se zapřeme do loktů, vykleneme a zvedneme hrudník. Páteř i šíje jsou v záklonu v oblouku, kdy hlava volně visí. Dolní končetiny leží volně natažené na podložce. Jsme opřeni o celá předloktí (*foto nahoře*). Tato poloha je možná i pro lidi trpící problémy s krční páteří. Připomínám, že cvičit se dá i dynamicky, tzn. s nádechem do polohy vejít a s výdechem se ihned vrátit. Opakujte třikrát až šestkrát. Nebo setrvejte, tedy s nádechem vejít do polohy a zůstat s pozorností upřenou k dýchání. Uvědomme si, jak se hrudník s nádechem rozšiřuje do stran a s výdechem se jeho objem zmenšuje. Jakmile dojde k únavě, vraťme se s výdechem pomalu do lehu na zádech. Doporučuji navracet se pomalu, kdy hlavu nejprve nadzvedneme a od spodních úseků zad si leháme, až nakonec položíme i hlavu. Chvilí relaxujeme a uvolníme celé tělo.

Dále navazuje poloha poloviční ryby, tedy *ardha matsjásana* (*foto dole*). Poloha vypadá obdobně jako předešlá s tím rozdílem, že hlava volně nevisí v prostoru, ale temeno se opírá o podložku. Veškerá váha nemusí být v temeni, ale i v hýždích, nohou a loktech.

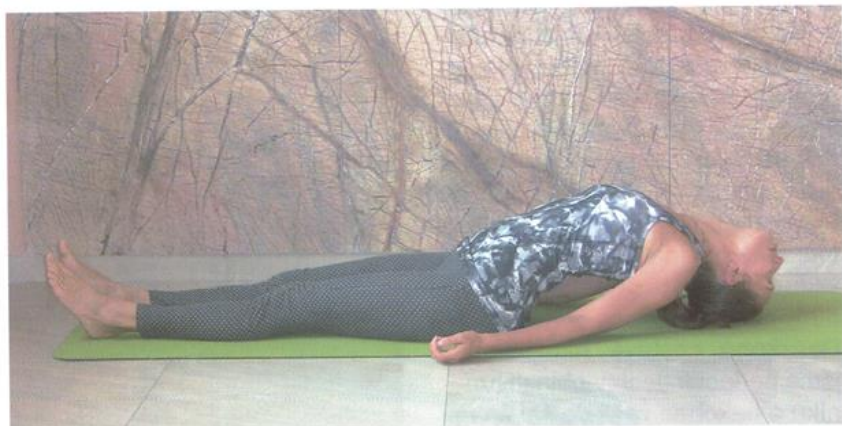


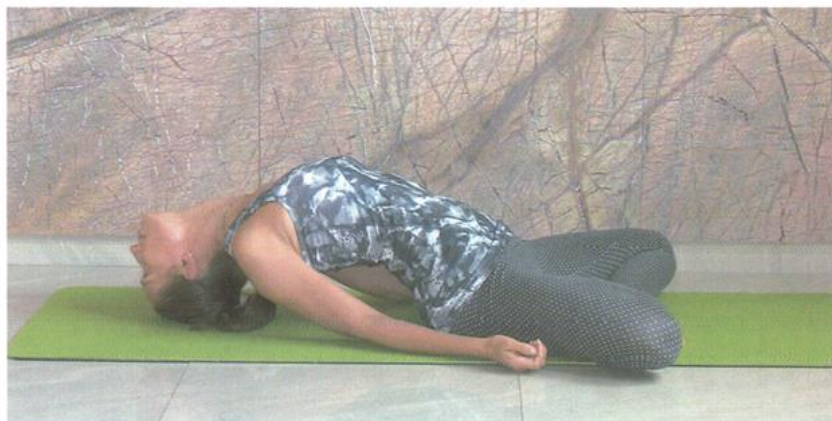
Dolní končetiny a hýždě jsou však uvolněné. Opět můžeme do polohy s pomocí loktů s nádechem vejít a ihned se s výdechem vrátit. Poté pozorujeme účinek polohy v těle. Taktéž můžeme v poloze setrávat a vnímat dech v hrudníku. S některým výdechem se pak navratíme zpět do polohy na zádech - *šavásana* a odpočíváme. Doporučený postup návratu je popsán u polohy výše.

Poslední polohou druhé sestavy hathén je úplná pozice ryby, tedy *purna matsjásana* (*foto na str. 56 vlevo nahoře*). Pozice vypadá obdobně jako poloviční ryba s tím rozdílem, že nohy jsou založené v některém ze zkřížených sedů, tzn. např. turecky sed. V lehu na zádech nejprve tedy zkřížme nohy (např. známý „turek“, *lotsový sed* nebo *siddhásana*), ruce mějme podél těla a s nádechem se opět vzepřeme o lokty a předloktí a prohneme hrudník vzad. Hlavu opřeme o temeno; buď se s výdechem navracíme, nebo setravá-

me a vnímáme dech v hrudníku. Ideálně je váha těla na hýždích, nohou a temeni a pak můžeme lokty od země nadzvednout a horní končetiny tak volně uložit na zem podél těla. Jelikož má ale mnoho lidí problémy s krční páteří nebo nemají dostatečně silné šíjové svalstvo, doporučuji ponechat lokty ve výchozí pozici a napomáhat si vzporem o lokty a nezatěžovat tak příliš hlavu, potažmo krční páteř. Snažme se o maximální uvolnění kyčlí a celé pánve, nezůstávejme strnulí. Návrat provádějme výše doporučeným způsobem, nejdříve pozvednout hlavu a postupně si od spodu zad lehat na podložku.

Nakonec setrvejme v pozici *šavásana*, tedy uvolněné v lehu na zádech a relaxujeme. Vnímejte pocity, které se v nás po praxi ásan dostávají. Vnímejte taktéž svůj dech.

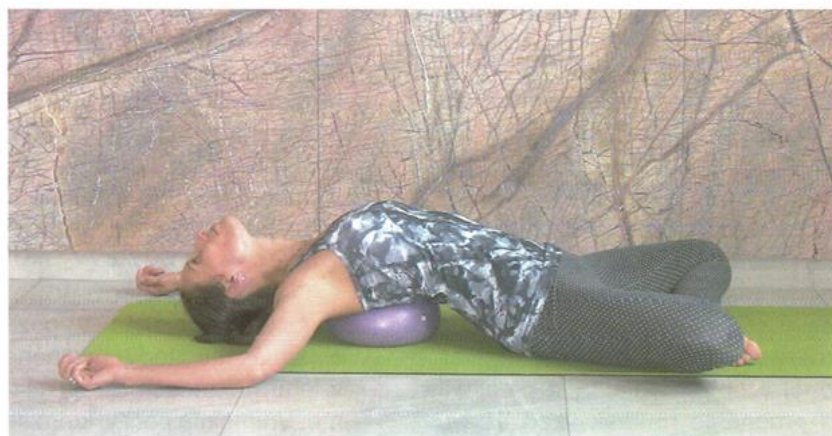




Ráda bych ještě doplnila polohu ryby s pomůckou (foto níže). Jelikož stav krčních páteří v západní civilizaci není nikterak dobrý, doporučuji využití overballu či obdobné pomůcky k vykonání pozice. Do polohy se pak vchází ze sedu s nataženými dolními končetinami nebo jsou založeny v sedu zkříženém (např. „turek“), jednou rukou vložíme overball mezi lopatky a přidržíme. Pomalu si leháme s výdechem na balon. Jakmile

(uvolněný leh na zádech), můžeme rovnou přejít po krátké relaxaci do prátjáháry. Připomínám, že téma prátjáháry, neboli odtažení smyslu od vnějšího světa, jsem „nakousla“ v minulém článku. Minule jsme prováděli cvičení sluchové. Nyní přejdeme ke cvičení hmatovému.

V uvolněném lehu na zádech (nebo v pohodlném sedu s rovnou páteří) vnímejme nejprve rozdíl



jsme o balon opření (hlava je stále zvednutá), položíme obě horní končetiny podél těla. Pak přecházíme hlavou do záklonu. Na temeno a krční páteř není vyvíjen žádný tlak, neboť náš hrudník přidržuje balon. V pozici setrvejme a prodýchávejme hrudník. Kdo by hlavou nedosáhl na podložku, odfoukne z balonu přílišné množství vzduchu nebo si pod hlavu vkládá malý polštářek.

Po druhé sestavě hathén, kdy jsme podpořili dech v oblasti hrudníku a nakonec vešli do šavásany

teplot v těle a na kůži v částech těla, která jsou pod oblečením a která jsou holá. Vnímejme proud vzduchu na odhalených částech těla a postupně rozlišujme dotek jednotlivých částí těla, která na sebe naléhají; oblast podpaží, jazyka v ústech, rtů, vnímejme horní a dolní víčka, oči pod víčky. Postupně přejdeme do nitra, vnímejme proud lymfy a krve v jejích řečištích. Nakonec vše „sbalme“ do jednoho vjemu a přesuňme do vnitřního prožitku. Vnímejme tento vnitřní prožitek.

Po nějakou dobu setrvejme v tomto vnitřním prožitku. Jakmile začne pozornost utíkat a mysl se toulat, pomalu se rozhýbejme, protáhneme a přes pravý bok s pomocí rukou se usadíme do pohodlného sedu. Pokud jsme při cvičení prátjáháry seděli, taktéž se protáhneme a zamrkejme a otevřeme oči. Stále klidně přejdeme k ukončení své praxe, vyslovme nahlas či v duchu, nebo tichým hlasem čtyřikrát: „Subham astu sarvadžagam! Šťastné ať jsou všechny bytosti!“

Mnohá cvičení jako videa, nahrávky či doporučená četba nebo filmy lze nalézt na našich webových stránkách: [www.yoga-berkana.cz](http://www.yoga-berkana.cz).

Subham astu sarvadžagam!  
Šťastné ať jsou všechny bytosti!

S láskou Eva Berkana. ■

